

Sebemotivace

Otázky k zamyšlení na úvod:

- co je podle vás sebmotivace?
- kdo vás nejvíce motivuje (je to někdo v práci, doma, v TV, na Twitteru, ...)?
- co vás nejvíce motivuje (peníze, sláva a uznání, dobrý pocit, stres, ...)?

Každý z nás má určitě nějaké cíle, sny, které se snaží dosáhnout. Každý se k těmto vytyčeným bodům může dostat různě rychle, různou cestou, ale musí především chtít. Anebo se tam nemusí dostat vůbec a může skončit jen u svých snů, zahořklý a nazlobený na všechny a všechno okolo něj. Jsou jen dvě cesty, kterými se můžete vydat. Jedna cesta, ta náročnější, může vést k některému z vašich cílů. Druhá, ta která je mnohem jednodušší, je však cestou, která vás nikdy nepřivede do cíle. Kterou cestu si zvolíte vy?

Většina lidí si vybere jako jedinou a správnou cestu tu první, náročnější. Avšak mnohokrát se tomu tak děje jen u stolu v restauračním zařízení, v teoretické rovině. Skupina lidí, kteří si zvolili právě první cestu, se však přímo úměrně zmenšuje s tím, jak je potřebné vynaložit větší a větší úsilí potřebné pro dosahování cílů. Výsledkem je zvolená druhá cesta, kdy pozitivní naladění střídá závist, nepřejícnost, negativismus a všechno s ním spojené. Pokud se však doopravdy chceme zařadit do první skupiny, je potřebné mít dostatečnou úroveň sebmotivace, která nám pomůže s naplněním cílů.

Co je tedy největší motivátor pro naše fungování a přítomnost? Může to být kolega v práci, nadřízený, pohledný(á) kolega(yně) nebo manžel(ka)? Anebo je to strach ze ztráty zaměstnání, stres, pod kterým pracujeme? Jsou to naše děti, rodiče ...? Za všemi motivačními prvky je ale jeden společný, který spojuje všechny výše vyjmenované. Je tím naše sebmotivace, bez které by žádné plnění cílů a snů nemělo reálné kontury. Člověk musí být především sám dostatečně motivovaný, aby mohl cokoliv ve svém okolí měnit a něco dosáhnout.

Je možné vzpomenout několik bodů, které jsou důležité pro zlepšování, upevňování vlastní motivace:

- **každý dělá chyby:** ano, každý z nás je jen člověk a často nebo méně často dělá chyby každý z nás. Důležité je však si chybu přiznat a poučit se. Protože i úspěšní lidé dělají chyby, ale neopakují je!
- **dokončete rozdělanou práci:** každou práci, kterou začnete, se snažte dokončit, neutíkejte od nedokončené práce. V opačném případě byla všechna vynaložená energie zbytečná a nepřinese vám žádný užitek, zatímco i nedokonale dokončená práce nám může přinést prospěch do budoucnosti.
- **snažte se poučit ze zkušeností druhých:** čtěte, poslouchajte, sledujte úspěšné lidi. Jsou to lidé, kteří se nejméně jednou dokázali odrazit ode dna a dostat na vrchol. A dokázali to hlavně díky jasně daným cílům a především vlastní motivaci.
- **snažte se žít přítomností a současným okamžikem:** buďte rádi za to, co máte momentálně tu a teď. Nedívejte se jen do budoucnosti nebo minulosti, prožívejte současnost a využijte ji pro inspiraci do budoucnosti
- **snažte se být pozitivně naladěni:** dívejte se na věci pozitivně, strážte se negativně naladěných lidí. Negativní myšlenky jsou myšlenky, které berou lidem velmi mnoho energie. Neustále zaobírání se tím co, kde, kdo, jak má, vlastní nebo dostal, bere množství energie a především času. Je třeba si uvědomit, že čas je jediná komodita, kterou si dnes nekoupí ani nejbohatší člověk na světě! Čas vyplývaný na negativní myšlenky je úplně zbytečný a nikdo nám jej nevrátí zpět. Snažte se myslet pozitivně, toto pozitivní myšlení šířit i mezi ostatní a tato

pozitivní energie se vám bude postupně vracet zpět.

- **peníze:** jsou motivátorem pro každého jednoho člověka současnosti. Bez nich se dnes člověk nenají, nevyhlídí, nezabaví... Je důležité brát jako součást naší motivace i získávání peněz, protože bez nich dnes není možné důstojně žít. A nebát se jich. Protože existují dvě zajímavé "poučky":
 - Je lepší plakat v drahém autě než na ulici pod mostem.
 - Peníze nekřiví charakter, ale odhalují skutečnou povahu člověka.
- **vytvoření návyků:** vytvořte si návyky, které vám budou pomáhat plnit vaše cíle. I když se vám nepodaří vydržet v nastoleném trendu jistých návyků, nevádí. Zkuste to opět a znovu. Výsledkem bude vaše zkušenější osobnost poučená z historie, z vlastních chyb a silnější.

Všechny výše uvedené body slouží jen pro jediné. A tím je pomoci vám v dosahování cílů, v žití šťastnějšího život plného pozitivní energie a děláním svého okolí lepším.

[Kvíz k lekci Sebemotivace](#)

From:

<https://mscb.vida.cz/> - **MSCB**

Permanent link:

<https://mscb.vida.cz/sa/elearning/sebemotivace>

Last update: **2015/08/28 14:28**

